

いだ天

第394号
令和4年12月

【定期練習会】

毎月第一日曜日：場所 サン町田旭体育館
 毎月第三日曜日：場所 サン町田旭体育館
 ★集合時間： AM 8:45(冬時間)
 注意：10月～3月は冬時間 AM 8:45集合
 4月～9月は夏時間 AM 7:45集合

町田いだ天クラブ年会費振込先について
 会費振込先： ゆうちょATMで通帳引き落としとして
 下記通帳に直接振込下さい。会計：橋本俊彦
 記号 10130 番号 73126171
 「マチダイダテンクラブ」と表示されます。
 上記の振込依頼以外は手数料が必要です。
 ゆうちょ以外の他銀行等で振り込まれる方は
 銀行用の下記口座番号をご利用下さい。
 店名 店番 普通預金口座
 ○ー八 018 7312617
 (ゼロイチハチ)
 2022年会費は11月末までに納入下さい。
 2021年会費未納者で会員継続の方は今年度
 に2021年度、2022年度の会費をまとめて
 納入下さい。(年会費は3000円です)

< クラブスケジュール >

12月4日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
12月4日	12月役員会(11時～12時)	(わくわくプラザ)
12月17日	忘年親睦駅伝(8時半蔵門時計塔集合)	皇居周回道路
12月18日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
1月8日	新春初走り(神社巡り)(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
1月22日	練習会(8:45～)冬時間 10時から総会	サン町田旭体育館
1月22日	総会(10:00～12:00)	町田市中央公民館6F
1月22日	新春懇親会(12:30～14:30)ランチ	(パームツリー)予約
2月5日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
2月19日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
3月5日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
3月19日	練習会(8:45～)冬時間	サン町田旭体育館
4月2日	練習会(7:45～)夏時間 注意	サン町田旭体育館
4月2日	練習会後お花見(10:30～)弁当昼食会	体育館横旭中央公園
4月16日	練習会(7:45～)夏時間 注意	サン町田旭体育館
5月7日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館
5月21日	練習会(7:45～)夏時間	サン町田旭体育館

マイランニング・・・シリーズ 128



ちば まつお
千景 松夫さん

☆1953年10月生(68歳)
 ☆入会 2018年7月

大井川マラソンパテパテで走ってきました

今年、全国でランニング大会が開催されるようになり、私も大井川マラソンにエントリー。それに向けて気合を入れ練習したつもりでしたが、結果は！
 当日薄日が差しやや曇りがち気温15℃の走りやすいコンディション、自身の調子はどうかな？と思ったところで号砲いよいよスタート。
 コースは、町中を抜けて河川敷に入り、大井川を下り、太平橋先で折返し遡って新東名高速前で折返し陸上競技場に戻る全般的に平坦なコース。
 前半20kmまでは快調に走れて 5:10ペース
 20km以降30kmにかけて段々ペースダウン 5:40ペースに
 40kmまでは足が上がりなくなり、トイレや給食エイトでの休憩をしたこともあり 6:40ペースと 完走を目指すのみの状態
 最後の2kmは意識少しペースを戻し何とかゴールを駆け抜け晴ればれ気分
 ネットタイムは、4時間7分19秒(コールタイム4:07:47)と過去2番目ワーストでした。
 総合順位：1056位/完走者3298人 年代別(60歳代)64位/388人
 コース印象は、河川敷でもあり短調でメリハリが聞かないと感じました。
 給水は20kmまでは摂らず走り、コンディションに影響したか定かではありません。
 今年のマラソンに臨み、トレーニングを積んできたつもりでしたが、やはりスピード練習が不足でした。あらためて限界を感じます。10月は月間400km超えを達成しましたがあまり意味がなかったのかと感じます。
 これからは、ゆっくり楽しく走ることにします。11月20日にはハーフマラソンが静岡磐田で開催されますが楽しいランにしたいと思います。



各年の走破距離 単位:km				
月	2019年	2020年	2021年	2022年
1月	247	190	171	303
2月	217	241	207	205
3月	201	204	255	305
4月	211	161	284	311
5月	322	211	313	301
6月	206	281	226	306
7月	200	176	242	302
8月	214	263	323	358
9月	231	234	374	327
10月	270	282	344	412
11月	282	261	339	
12月	234	270	323	
計	2,835	2,774	3,401	3,130

次月号以降のマイランニング投稿よろしくお願いします。ニュース担当 藪下

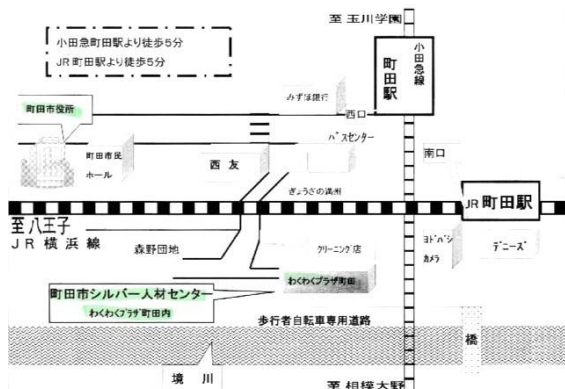
忘年親睦駅伝 参加予定(8時半現地集合)

参加種目	2部	チーム名	町田いだ天A
監督名	藪下 正治		
走者名	(ふりがな)	(性別・年齢)	
1区	西谷 光司	にしたに こうじ (男・74)	
2区	岡崎 利紀	おかざき としき (男・60)	
3区	小川 睦夫	おがわ むつお (男・74)	
4区	野中 渉	のなか わたる (男・63)	
補員	藪下 正治	やぶした まさはる (男・76)	
参加種目	1部	チーム名	町田いだ天B
監督名	藪下 正治		
走者名	(ふりがな)	(性別・年齢)	
1区	鈴木 三平	すずき さんぺい (男・69)	
2区	柴田 忠治	しばた ただはる (男・73)	
3区	曾根 正美	そね まさみ (男・56)	
4区	及川 信比古	おぐわ のぶひこ (男・42)	
補員	なし	()	

12月17日(土) 8時半 半蔵門時計塔横集合
 参加費：選手1名2000円
 当日朝に体温チェック実施(37℃以上出走不可)
 ブルーシート禁止。
 荷物は大きなビニール袋で包むこと。

役員会開催案内(12月4日(日))
 場所：わくわくプラザ第2会議室(3F)
 所在地：
 〒194-0022東京都町田市森野1-1-15
 駐車場は在りません。
 集合時間：AM11時～12時
 開催はコロナの状況によりますが、18名までの会議室で開催します。
 議題：年報および表彰関連、予算・決算案
 練習会場から離れているので早めに練習を終えて集合下さい。
 いだ天クラブ役員の方はよろしくお願致します。
 事務局 藪下

公益社団法人 町田市シルバー人材センター
 東京都町田市森野1-1-15 わくわくプラザ町田内
 電話 042(723)2147 8:30～17:00(土日祝日除く)
 FAX 042(724)0407



シクラメン
 (篝火花)
 花言葉
 【純真】
 【温かい心】
 【思いやり】



クリスマスツリー
 グランベリーパーク

距離	氏名	クラス 順位他	タイム
2022/11/05 TAMAハーフマラソン			
ハーフ	岡崎 利紀	男子18位/109人 総合20位/129	1° 34' 52"
30km	柴田 忠治	男子30位/46人	3° 10' 38"
2022/11/12 第23回東日本マスターズ陸上競技大会(相模原ギオンスタジアム)			
3000m	松田 吉雄	M80 2位	19' 04" 76
1500m	松田 瑞江	W75 1位	7' 28" 84
800m	松田 瑞江	W75 1位 (大会新)	3' 38" 51
2022/11/13 第42回つくばマラソン			
フル	岡崎 利紀	男子総合1497位/5784人	3° 23' 16"
還暦記念サブ3.5で4週連続マラソンにチャレンジしました。(1週目)			
2022/11/20 第10回神戸マラソン			
フル	岡崎 利紀	順位不明	3° 27' 43"
還暦記念サブ3.5で4週連続マラソンにチャレンジしました。(2週目)			
2022/11/20 ジュピロ磐田メモリアルマラソン			
ハーフ	千葉 松夫	60歳代男子1位/4人 総合2位/16人	1° 47' 03"
曇りで時々雨がパラパラの天気でしたが何とかペースを守ってゴール。 記録は、上記の通りですが自分としてはこんなもんかなです。			
2022/11/23 第27回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYOマラソン大会			
5000m	数下 正治	2組5位	25° 42' 03"
3000m	松田 瑞江	40歳以上女子 5位	16° 07' 00"
2022/11/27 第11回富士山マラソン2022			
フル	岡崎 利紀	順位不明	3° 28' 19"
還暦記念サブ3.5で4週連続マラソンにチャレンジしました。(3週目)			
2022/11/27 第561回月例川崎マラソン			
1km	西谷 光司	70歳以上男子3位/24 総143位/306	4' 24"
3km	西谷 光司	70歳以上男子2位/24 総131位/359	14' 03"
5km	西谷 光司	70歳以上男子1位/17 総110位/296	24' 21"
1km	柴田 忠治	70歳以上男子5位/24 総197位/306	4' 53"
3km	柴田 忠治	70歳以上男子7位/24 総221位/359	15' 55"
5km	柴田 忠治	70歳以上男子6位/17 総199位/296	27' 51"

第23回東日本マスターズ陸上競技大会参加報告(11/12(土))

場所：相模原ギオンスタジアム

3000m 松田 吉雄 M80 2位 19' 04" 76

※80代が5人参加

2000mの地点では先行の人たちに50m位離されて最後尾になってしまったが、ラスト一周の鐘が鳴った時には3人一緒に通過。ラスト200mでスパートし、前の2人を40秒離して2位でゴールすることが出来た。いままで勝てなかった人たちに初めて勝った。2年前の記録より速いタイムだった。

1500m 松田 瑞江 W75 1位 7' 28" 84

800m 松田 瑞江 W75 1位 3' 38" 51(大会新)

※800mでは、始めから一人旅のレースでしたが、イーブンで走ることが出来、昨年出した記録を更新することが出来、大会新だった。



800mを一緒に走ったW30の二人と (W75 松田 瑞江)



3000mを一緒に走ったM80の二人と (M80 松田 吉雄)

シニア健康スポーツフェスティバル
5000m 2組中 5位 25分42秒03
(70~79歳の部 数下 正治)11月6日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)11月20日練習会参加者
(サン町田旭体育館裏)

総会開催案内(1月22日(日))

場所：町田市中央公民館(6F会議室)

駐車場は在りません。

集合時間：AM10時~12時

開催はコロナの状況によりますが、18名までの会議室で開催します。

議題：年報および表彰関連、予算・決算案

練習後、早めに練習を終えて集合下さい。

事務局 数下

新年懇親会予定(1月22日(日))

時間：12時30分から14時30分まで

場所：レンブラントホテル(パームツリー)

予約制の為、事前に申し込み人数を確認します。

食べ放題+飲酒飲み放題(全員)

会費3000円+(補助1000円) 事務局 数下、会計 橋本

武相駅伝2023募集

期日：2023年1月29日(日)

8時半受付開始

スタート：9時半

シニア50歳以上4名+補欠2名まで

シニア女子40歳以上4名+補欠

一般 4名+補欠

1チーム 12000円(1名3000円)

募集締め切り 12月23日(金)23:59

現在、山下さんが参加予定

いだ天クラブ 申し込み締め切り12月18日まで

会計 橋本、事務局 数下

町田走友会12月練習会のお知らせ

町田走友会 田中一生

12月は、4日と25日に行います。

4日(日)は、朝8時40分に野津田公園陸上競技場の入口前に集合。

ウォーミングアップは、集合前に済ませて下さい。

体操後、9時に入場。昨年と同じく10000mTTを行います。入場料310円

お迎えの必要な方、ご連絡いただけましたら田中が

お迎えします。

それでは皆さん、宜しくお願い致します。